



Studieplan

Tillsammans för miljön

-på lättare svenska

Innehåll

Förord	sid 3
Vad är en studiecirkel?	sid 4
Träff 1: Vad är miljö, klimat och hållbarhet?	sid 5-7
Träff 2: Laga, återvinna och slänga	sid 7-10
Träff 3: Mat	sid 11-13
Träff 4: Naturen	sid 14-16
Träff 5: Klimatförändringar och klimaträttvisa	sid 17-19
Träff 6: Biologisk mångfald	sid 20-22
Träff 7: Ett hållbart liv	sid 23-26
Anteckningar	sid 27

Förord

Denna studieplan är utformad på svenska SFI-nivå C.
Här ska vi lära oss om miljö, klimat och hur vi kan leva hållbart.

Målet är att du ska få mer kunskap, prata med andra och förstå hur vi tillsammans kan göra skillnad. Sist i varje kapitel finns en ordlista som du kan använda för att förstå och förklara ord.

Du får gärna berätta efter cirkeln vad du tycker, tänker och vad du har varit med om. Alla frågor är bra, och vi lär oss av varandra.



Maj 2026

Producerad av: Studieförbundet

Författare: Märta Bergkvist, Sigrid Magnusdotter och Tilia Birkne

Grafisk form:
Carita Lott, Kommunikatör,
Studieförbundet

Foto: Mostphotos

Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som samlas av eget intresse för att lära sig tillsammans – av och med varandra.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Studiematerialet du har framför dig är kostnadsfritt att använda – men inte gratis att ta fram. Bakom materialet ligger mycket arbete. Vi har tagit fram materialet för att möjliggöra träffar som den du förhoppningsvis snart deltar i. För att veta att vår satsning gör skillnad behöver

vi få veta hur mycket verksamhet som skapas med hjälp av materialet. Statistiken hjälper oss att utvärdera, utveckla nya material och visa för både allmänheten och beslutsfattare hur viktig folkbildningen är. Därför ber vi dig: Om du inte redan har gjort det – ta kontakt med ditt närmaste studieförbund och berätta att ni vill starta en studiecirkel. Då kan vi registrera studiecirkeln, och ni får också tillgång till stöd från en verksamhetsutvecklare med just det ni behöver: hjälp med lokaler, att nå ut till fler deltagare, stöd till cirkelledaren eller annat.

Att jobba i en studiecirkel

En studiecirkel består av deltagare som vill ge sig tid att fördjupa sina kunskaper och dela med sig av sina erfarenheter. I denna studiecirkel finns inga lärare och elever. Deltagarna lär sig tillsammans och var och en bidrar med sina egna erfarenheter och kunskaper. Tillsammans tar gruppen ansvar för ett bra samtalsklimat. I studiecirkeln är alla deltagare lika viktiga.

Cirkeln ska ha en ledare, cirkelledarens uppgift är att samordna och leda arbetet och behöver inte vara expert inom området. Ledaren är också en deltagare. En cirkelledare ska ha tagit del av en cirkelledarintroduktion och en cirkelledarutbildning.

Kontakta ditt studieförbund för att komma igång med er studiecirkel.

Träff 1

Vad är miljö, klimat och hållbarhet?

Välkommen till första träffen! Idag ska ni lära känna varandra och planera. Vi ska prata om miljö, klimat och hållbarhet.

Till dig som leder studiecirkeln: Hälsa alla välkomna. Berätta varför du vill leda studiecirkeln.

Runda

Nu ska ni presentera er för varandra. Alla får säga:

- Namn
- Var du bor
- Varför du vill vara med i studiecirkeln

Bra att veta

Innan vi börjar är det bra att prata om praktiska saker

- När ska vi ta paus?
- När ska vi sluta?
- Var finns toaletten?
- Finns det kaffe och te?
- Behöver vi översätta ord med telefonen, eller kan vi hjälpas åt?

Lär känna varandra

Det är viktigt att vi känner oss trygga i gruppen. Då blir det roligare. Nu ska vi göra en övning tillsammans. Ni behöver penna och papper. Sätt en klocka på fem minuter. Rita på papperet. Sen turas ni om att berätta för varandra vad ni har ritat.

- Min bästa plats
- En bra framtid

Prata om miljö, klimat och hållbarhet

Nu ska vi prata om tre ord: miljö, klimat och hållbarhet. Vi ska prata om vad orden betyder. Alla får berätta vad de tänker på när de hör orden, och ni hjälps åt.

- Vad betyder miljö?
- Vad betyder klimat?
- Vad betyder hållbarhet?

Till dig som leder studiecirkeln:

Skriv ner vad ni säger på en tavla eller ett papper. Tycker ni lika eller olika? Sammanfatta vad ni har sagt. Fråga gruppen om det stämmer. Använd rutan nedan för att jämföra era svar.

Vad betyder orden?

Miljö är allt runt omkring oss. Till exempel naturen med sjöar, skogen och luften vi andas. Vi kan också prata om miljö på jobbet eller i våra städer.

Klimat är vädret och temperaturen på jorden. Klimatet beror på hur långt jorden är från solen, och hur vår planet ser ut. Klimatet ändras för att vi människor lever som vi gör. När fabriker, trafik och jordbruk släpper ut dåliga ämnen blir det varmare klimat och flera extrema väder som till exempel stormar och torka.

Hållbarhet betyder att vi och våra barn kan fortsätta leva och må bra. Vi måste ändra på saker för att klimatet, våra samhällen och vår ekonomi ska fungera bra länge.

Titta på film

Nu ska vi titta på en kort film om hållbar utveckling. År 2015 kom FN:s länder överens om 17 mål för en hållbar värld. Målen ska hjälpa länderna att göra världen bättre och mer hållbar.

Film om Agenda 2030:

Svenska: <https://urplay.se/program/216084-globala-mal-i-sikte-mal-18-om-globala-malen-for-hallbar-utveckling>

Arabiska: <https://urplay.se/program/225786-globala-mal-i-sikte-arabiska-mal-18-om-globala-malen-for-hallbar-utveckling>

Prata om filmerna

- Vad känner du och tänker du när du ser filmen?
- Vad vet du om hur länderna jobbar med målen?
- Vad betyder det att "ingen ska lämnas utanför"?

Till dig som leder studiecirkeln:

Prata kort om varje mål och se till att alla förstår vad orden betyder. Hjälp varandra i gruppen. Berätta också att vi ska prata mer om klimat och rättvisa senare.

Övning: Mål för studiecirkeln

Vi har tittat på de globala målen för hållbarhet. Nu ska ni tänka på vad ni vill lära er under den här studiecirkeln. Varför är du med? Finns det något du vill kunna eller veta efter sista träffen?

Till dig som leder studiecirkeln:

Berätta om vad vi ska prata om på varje träff. Berätta om folkbildning och att alla ska vara med och prata. Alla får prata och vi lär oss tillsammans. Titta på studieplanen tillsammans. Fråga gruppen om de vill ändra något. Låt deltagarna komma med idéer och förslag. Ni bestämmer tillsammans. Be alla att tänka på två mål. Skriv ner målen i telefonen eller på ett papper. Spara dem till sista träffen. Låt alla berätta om sina mål för varandra.

Exempel på mål:

- Jag vill lära mig att laga mer miljövänlig mat.
- Jag vill åka på utflykt i naturen med min familj.
- Jag vill få nya vänner som också är intresserade av miljö.
- Jag vill kunna prata med mina barn om att göra miljövänliga val.

Hejdå

Nu är det slut för idag. Ta en runda och låt alla säga en sak som var bra med träffen.

Till dig som leder studiecirkeln:

Tacka alla för att de har varit med. Berätta eller bestäm tillsammans när ni träffas nästa gång.

Ordlista träff 1

Klimat: Hur vädret är i ett land under lång tid. Till exempel om det är varmt eller kallt.

Exempel: I Sverige är klimatet kallt på vintern.

Hållbarhet: Att leva på ett sätt så att vi och våra barn kan fortsätta att leva bra på jorden. Vi måste vara rädda om jordens resurser så de håller länge.

Exempel: Att återvinna är en del av hållbarhet.

Påverka: Att kunna ändra eller göra skillnad.

Exempel: Om många protesterar och gör något synligt, kan de påverka politikerna.

Bidrar: Att ge något, till exempel idéer eller erfarenheter.

Exempel: Alla bidrar med något bra till gruppen.

Globala hållbarhetsmål: Mål som hela världen har bestämt tillsammans för att göra jorden bättre och mer hållbar.

Exempel: Ett globalt mål är att alla ska ha rent vatten.

Agenda 2030: Namnet på planen med de 17 globala hållbarhetsmålen. Målen ska vara klara till år 2030.

Exempel: Agenda 2030 är en plan för en bättre värld.

Klimaträttvisa: Att kampen mot klimatförändringar ska vara rättvis. De som släpper ut mest ska hjälpa de som får mest problem.

Exempel: Klimaträttvisa handlar om att fattiga länder inte ska få problem som rika länder har orsakat.



Träff 2

Laga, återvinna och slänga

Idag ska vi prata om hur gamla och trasiga saker kan bli som nya. Vi ska prata om att laga, återvinna och sortera sopor. Vi ska också prata om vad som händer med skräpet vi slänger och hur det påverkar miljön. Vi ska lära oss hur vi kan ta bättre hand om våra saker och göra bra val för oss själva och för jorden.

Till dig som leder studiecirkeln: Hälsa alla välkomna. Fråga vad deltagarna minns från förra träffen. Berätta vad ni ska göra idag.

Runda

Ta en runda och låt alla säga:

- Hur mår du idag?
- En sak du aldrig kommer slänga?

Prata om att köpa, slänga och spara

Vi är olika bra på att laga och ta hand om saker. När vi tar hand om saker behöver vi köpa mindre nytt. Det är bra för både plånboken och klimatet. Men det finns mycket reklam som vill att vi ska köpa nya saker hela tiden. Nu ska vi prata om att köpa, slänga och spara.

- Vad tycker du om att köpa nya saker?
- Vad tycker du om att köpa saker som redan är använda (second hand)?
- Hur gör ni för att ta hand om saker som gått sönder?
- Vad gör du med kläder som är för små eller som du inte vill ha längre?

Titta på film

Vi ska lära oss att sortera matavfall. Titta på en eller två korta filmer om sopsortering. Sök efter filmer på www.ur.se. Din kontaktperson på Studieförbundet kan hjälpa dig om du behöver.

Hur man återvinner sopor i Sverige - textad på arabiska (2 min): <https://urplay.se/program/216569-vad-hander-med-atervinningen-matavfall>

Prata tillsammans om:

- Sorterar du sopor?
- Varför? Varför inte?
- Är något lättare eller svårare att sortera?

Fakta om sopsortering

Alla ska sortera glas, papper, plastförpackningar, tidningar och matavfall. Även elektronik, bildäck och batterier ska återvinnas. Skräp kan ha farliga ämnen som kan skada människor, djur och miljö om man inte tar hand om det på rätt sätt. Det kan också finnas bra ämnen i skräpet som kan användas igen. Det är bättre för miljön om vi använder en sak många gånger än om vi gör nya saker hela tiden. Att göra nya saker påverkar miljön.

Paus: Bestäm hur lång paus ni vill ha och när ni ska börja igen.

Övning: Sopberget

I världen och i Sverige finns många bra sätt att ta hand om sopor. Men det finns också stora sopberg. Nu ska vi prata om sopberg, hur våra gamla saker hamnar där och hur det påverkar miljön och klimatet. Vi ska också prata om vad vi kan göra för att minska problemet.

Till dig som leder studiecirkeln: Titta på bilden tillsammans och fråga: Vad ser ni på bilden? Vad tänker ni på? Låt alla berätta.



Prata tillsammans om:

- Vad är problemet med sopberg?
- Varför blir det så mycket sopor?
- Vad händer med soporna vi slänger i Sverige?

Sopberg är ett stort problem. För att minska mängden sopor som hamnar på sopbergen måste vi hjälpas åt. Nu ska vi prata om vad vi kan göra för att det ska bli mindre sopor.



Avfallstrappan

Avfallstrappan visar hur vi kan använda mindre av jordens resurser. Det är bra för klimatet och kan också vara roligt att ta hand om gamla saker. Titta på bilden och prata om stegen.

Vad skulle du kunna göra med:

- En dator med trasig skärm
- En fin jacka som blivit för liten
- En leksak ditt barn inte vill ha kvar

Det första är att **minimera**. Det betyder att det är bäst att köpa så få nya saker som möjligt.

Sedan är det nästbästa att **återbruka**. Det är att använda saker som redan har använts, till exempel att handla på loppis eller second hand. Eller att sy om kläder, eller använda gamla glasburkar som det var mat i till att lägga ny mat i.

Sedan kommer att **återvinna**. Om vi inte kan använda saken igen, ska vi sortera/återvinna den. När vi lämnat in den på återvinningscentralen eller där du slänger dina sopor, hämtas den och körs till en återvinningsstation. Där kan man göra energi av saken. Till exempel när vi slänger mat i matavfallet, blir det biogas som stadens bussar använder.

Det som inte kan bli energi läggs på en **soptipp** (deponi).



Mycket skräp slängs på marken och i naturen. Genom att plocka skräp kan du och dina barn göra en insats för miljön. Läs mer om hur du kan plocka skräp på Håll Sverige Rent Plocka skräp - rädda djur och natur! | Håll Sverige Rent

Fakta om fast fashion

De senaste åren har det blivit billigare att köpa kläder på internet. Det kallas Fast fashion. Det är bra med billiga saker när man har lite pengar. Men tyvärr har Fast fashion gjort att mycket kläder slängs på soptippar. Varje sekund slängs en lastbil full med kläder på en soptipp i världen. Det gör att det blir mer metangas, vilket är dåligt för klimatet. Man behöver mycket mark för att odla bomull till kläder. Det används mycket kemikalier och vatten när man gör nya kläder. Det är dåligt både för miljön och människorna som arbetar med detta.

Billiga kläder betyder också att de som syr kläderna inte får bra lön eller arbetsvillkor.

Vad kan vi göra för att minska mängden kläder vi köper och slänger?

Övning: Planera en klädbyttardag

Det blir roligare och lättare att göra saker tillsammans. Har du kläder du inte använder längre? Leksaker ditt barn har tröttnat på? Då är det bra med en klädbyttardag eller loppis! Många platser har klädbyttardagar, loppisar och ställen där man kan sy om och laga kläder tillsammans. Om det inte finns där du bor, kan du planera något med grannar eller vänner. Nu ska ni planera en klädbyttardag tillsammans.

- Var ska ni vara?
- Vilken dag och tid?
- Hur ska ni bjuda in andra?
- Vill ni jobba med en förening?
- Ska ni sälja kaffe och fika?

Tips! Ta reda på om det finns liknande saker där du bor. Fråga din kontaktperson på Studieförbundet om du behöver hjälp.

Hejdå

Nu är det slut för idag. Låt alla berätta vad de tyckte om träffen.

Till dig som leder studiecirkeln: Tacka alla för att de har varit med. Berätta eller bestäm tillsammans när ni träffas nästa gång.

Ordlista träff 2

Återvinna: Att samla in gamla saker (som glas, papper, plast) så att man kan göra nya saker av dem.

Exempel: Vi måste återvinna våra tomma flaskor.

Sopsortera: Att dela upp sopor i olika fack, till exempel för papper, plast och matavfall.

Exempel: Man måste sopsortera hemma så soporna kan återvinnas.

Begagnade/second hand: Saker som har använts av någon annan tidigare.

Exempel: Jag köpte en begagnad soffa på loppis.

Matavfall: Mat som inte äts upp och som kastas.

Exempel: Vi sorterar vårt matavfall för att göra biogas.

Producera: Att göra eller tillverka något.

Exempel: Fabriker producerar många bilar.

Resurser: Saker som finns i naturen och som vi använder, till exempel vatten, olja eller träd.

Exempel: Vi måste spara på jordens resurser.

Sopberg: Stora högar av skräp och sopor.

Exempel: Många rika länder skickar sopor till ekonomiskt fattiga länder som lägger sopor på sopberg.

Avfallstrappan: En bild som visar hur vi bäst ska ta hand om sopor. Det bästa är att minska sopor, sedan återbruka, sedan återvinna.

Exempel: Avfallstrappan hjälper oss att tänka på hur vi kan slänga mindre.

Minimera: Att göra så lite som möjligt av något.

Exempel: Vi vill minimera hur mycket skräp vi kastar.

Återbruka: Att använda saker igen, ofta på ett nytt sätt, istället för att kasta dem.

Exempel: Jag återbrukar gamla glasburkar som vaser.

Deponera (soptipp): Att lägga sopor på en stor hög på marken, en soptipp. Det är det sämsta sättet att ta hand om sopor.

Exempel: Många kläder återvinnas inte, de deponeras.

Fast fashion: Snabbt mode. Billiga kläder som görs snabbt och som man ofta köper och sedan slänger för att köpa nytt igen.

Exempel: Fast fashion är dåligt för miljön för att man slänger så mycket kläder.

Metanutsläpp: En dålig gas som kommer ut från till exempel från sopor. Den gör att jorden blir varmare.

Exempel: Sopberg leder till stora metanutsläpp.

Klädindustrin: Alla företag som gör kläder.

Exempel: Klädindustrin påverkar miljön mycket.

Träff 3

Mat

Runda

Ta en runda och låt alla säga:

- Vad har du tänkt på sedan förra träffen?
- Vad är din favoriträtt?

Idag ska vi prata om hur maten vi äter påverkar klimatet. När vi lär oss mer kan vi välja mat som är bra för både oss och klimatet.

Mat är viktigt för många människor. Alla behöver äta mat för att ha energi och må bra. Vi gillar olika smaker och vill äta olika saker. Det beror på religion, tradition och vad vi tycker är viktigt. Det beror också på vad vi kan köpa och vad vi har råd med.

Vi ska lära oss mer om vilken mat som är bra för miljön och för kroppen. Vi kan dela med oss av tips på bra mat och testa nya goda recept. Vi kan också lära oss att ta hand om mat så att vi inte slänger mat i onödan.

Fakta om mat

En person i Sverige äter ungefär 50 ton mat under hela sitt liv (cirka 800 kg mat och dryck per år).

Prata om mat

Nu ska vi prata om vad som är viktigt för oss när vi väljer mat. Tänker du på religion, pengar, klimatet eller vad som ser gott ut? Låt alla skriva ner vad som är viktigt för dem. Berätta sedan för varandra. Prata om vilka val ni gör när ni handlar.

1. Vad är viktigt för er?
2. Har det ändrats under ditt liv?
3. Vad tycker dina barn om för mat?

Övning: Mat som är bra för klimatet

Många har tankar om vad som är bra mat. Världsnaturfonden har en guide för hur du kan välja mat som är bra för miljön. Den bygger på forskning om hur maten påverkar klimatet.

Prata om ett steg i taget och se till att alla förstår.

Guide – mat för miljön

1. **ÄT MER – från växtriket!** Linser, bönor, ärtor, rotfrukter och mörkgröna bladgrönsaker har mycket näring och protein. Det är bra för både klimatet och hälsan att äta mycket grönsaker.
2. **ÄT MINDRE – men bättre kött** Vi i Sverige behöver äta mindre kött. En viktig sak för jorden är att välja mindre men bättre kött. Om du väljer kött – välj kött från djur som har ätit gräs och hjälper till att hålla våra landskap öppna, så de inte växer igen.
3. **VÄLJ – svenskt, med märkning eller miljömärkt** Välj mat som du eller någon du litat på vet hur den är gjord. Välj ekologisk eller annan miljömärkt mat i affären - det är bra för klimatet, för alla djur och växter, och för dig. Välj gärna svenskt.
4. **SLUTA – släng mat du kan äta** Visste du att hushåll i Sverige slänger cirka 15 kilo mat som går att äta per person varje år? Och häller ut hela 18 kg i avloppen. Det är nästan 35 måltider och 90 koppar kaffe. Det är värt mellan 3000 och 6000 kronor per år för en familj med två vuxna och två barn. Detta visar Livsmedelsverkets siffror. Att kasta mat som man kan äta kallas för matsvinn, det står för 8 till 10 procent av alla utsläpp som gör att det blir varmare på jorden.

Mer läsning: WWF har guider för varje steg i guiden

- Vad tycker ni om tipsen?
- Är något tips lättare eller svårare?
- Stämmer listan med vad som är viktigt för er?
- Finns det något ni vill lära er mer om?

Prata om matsvinn

Matsvinn är inte skal, äppelskrutt eller kaffesump. Matsvinn är mat som man kan äta. Vi kastar ungefär en tredjedel av all mat. Det händer under hela vägen från när man skördar, packar, kör ut maten, i affären och när maten kommer hem till oss. Var femte matkasse som bärs hem i Sverige kastas i soporna. Det är slöseri med jordens resurser och våra egna pengar. Att sluta slänga mat kostar inget. Det är bra för miljön och för våra plånböcker.

1. Prata om matsvinn. När slänger ni mat hemma? Har ni några sätt för att inte slänga mat?
2. Läs listan med tips för att minska matsvinnet. Vilka har ni testat? Hur gick det?
3. Välj en sak var att testa till nästa träff. Skriv upp vilken så du inte glömmer bort.



Tips för att minska matsvinnet:

- Planera dina inköp och köp inte mer än du behöver.
- Ställ temperaturen i kylskåpet på +4 grader.
- **Städa kylan och laga mat på det.** Gör till exempel en gryta, soppa, pyttipanna eller fried rice. Du kan ha i nästan vilka grönsaker som helst i dessa rätter.
- Har du grönsaker du inte vill värma upp, som avokado eller gurka? **Gör en pastasallad.** Kanske har du bönor i skafferiet? Pesto i kylan? Gräddfil, olivolja eller någon annan dressing? Det finns många möjligheter med pastasallad.
- **Använd kylan rätt.** Sätt mjölkprodukter och kött där det är kallast, grönsaker där det är varmare. Förvara gärna nötter och frön svalt.

- Har du frukt som börjar bli tråkig? **Gör en fruktsallad eller en smoothie.**
- **Gör krutonger eller ströbröd av gammalt torrt bröd.** Skär bröd i bitar, lägg på en plåt, häll över olivolja och in i ugnen. Sedan har du krispiga krutonger till salladen eller soppan.
- **Frys in.** Det mesta går att frysa in. Smör, ost, bröd, kött, fisk, grönsaker, frukt, sås, mjölk och så vidare.
- **Fermentera grönsaker.** Har du mer av en grönsak än du kan äta? Fermentera eller lägg in den så har du grönsaker att äta i flera månader.
- **Planera inköpen** så att färska varor hinner ätas upp innan de blir dåliga.
- **Koka buljong på grönsaker, kött, kyckling eller svamp som har blivit över.** Spara allt skal, ben från dessa råvaror när du lagar mat, och koka sedan ihop till en buljong.
- **Till sist, kom ihåg: ”bäst före” betyder inte ”dåligt efter”.** Mycket mat håller längre än man tror, så lita på dina sinnen – lukta och smaka för att se om maten går att äta. Till exempel håller ägg i kylskåp ofta flera månader efter datumet, och mjölk kan drickas flera dagar längre.

Hejdå!

Nu är det slut för idag. Låt alla berätta vad de tyckte om träffen.

Till dig som leder studiecirkeln: Tacka alla för att de har varit med. Berätta eller bestäm när ni träffas nästa gång.

- Vad var bra med dagens träff?
- En sak ni har lärt er?
- Kom ihåg att ni ska testa ett tips från listan till nästa träff.

Ordlista träff 3

Matsvinn: Mat som man kan äta men som kastas.

Exempel: Att inte slänga mat minskar matsvinnet.

Växtriket: All mat som kommer från växter, som grönsaker, frukter, linser och bönor.

Exempel: Att äta mer från växtriket är bra för klimatet.

Ekologisk: Mat som är odlad utan farliga gifter och på ett sätt som är bra för miljön och djuren.

Exempel: Det är synd att ekologisk mat kostar mer än mat som är dålig för miljön.

Näring: Ämnen i mat som kroppen behöver för att må bra och få energi.

Exempel: Grönsaker har mycket näring.

Protein: Ett ämne i mat som bygger upp muskler och kroppen. Finns i kött, fisk, ägg, men också i bönor och linser.

Exempel: Linser och bönor har mycket protein.

Fullkorn: Produkter som innehåller hela kornet, vilket ger mer näring och fiber. Till exempel fullkornspasta.

Exempel: Det är bra för hälsan att äta produkter med fullkorn.

Beta (om djur): När djur, till exempel kor, äter gräs ute i hagar.

Exempel: Kött från djur som har betat är ofta ett bättre val.

Utsläpp: Dåliga ämnen, till exempel gaser, som släpps ut i luften och kan skada miljön.

Exempel: Matsvinn leder till utsläpp som gör jorden varmare.

Resurser: Saker som finns i naturen och som vi använder, till exempel mark, vatten och mat.

Exempel: Att kasta mat är slöseri med jordens resurser.

Färsivaror: Mat som inte håller så länge och måste ätas snart, som frukt, grönsaker, mjölk och kött.

Exempel: Planera dina inköp så att färsivarorna hinner ätas upp.

Fermentera: En metod att bevara mat genom att låta mikroorganismer omvandla den, till exempel surkål.

Exempel: Man kan fermentera grönsaker för att de ska hålla längre.



Träff 4

Naturen

Idag ska vi prata om att vara i naturen. I Sverige får alla vara i naturen, även på mark som någon äger. Detta kallas för allemansrätten. Varje gång du går en promenad i skogen använder du allemansrätten. Du får plocka bär, svampar och blommor. Men du får inte skräpa ner eller bryta sönder växter och grenar. (Naturvårdsverket)

Vissa är i naturen ofta, andra nästan aldrig. Att vara i naturen kan göra att vi känner oss lugna och glada. Många gillar att vara i naturen, att bada, gå i skogen eller grilla. Andra kan bli rädda för insekter eller att gå vilse. När vi lär oss mer om naturen kan vi våga prova nya saker.

Runda

Ta en runda och låt alla säga:

- Förra träffen pratade vi om mat. Har du provat något tips för att minska matsvinn?

Prata om naturen

- Vad tycker du om att vara i naturen?
- Har du ett fint minne från när du varit i naturen?
- Har du någon fråga om vad du får göra i naturen?

Vad får vi göra?

Allemansrätten betyder att alla får vara i naturen, även i skogar och på mark som någon äger. Vi får plocka blommor, bär och svamp. Tälta en natt, åka båt och gå i land, men inte för nära ett hus. Men vi måste ta hand om naturen, inte skada träd eller växter, lämna skräp eller störa djur och fåglar.

Allemansrätten är inte bara en rättighet, utan också ett ansvar. När vi är i naturen är det viktigt att vi tänker på naturen, djuren, den som äger marken och andra människor.



Det här får du göra i naturen

- Gå, cykla och vara nästan överallt. Men inte för nära hus där någon bor. Om du öppnar en grind, måste du stänga den.
- Gå, cykla och rida på privata vägar.
- Tälta ett dygn. Vill du tälta längre måste du fråga den som äger marken.
- Bada, åka båt och gå i land, men inte för nära ett hus där någon bor.
- Plocka blommor, bär och svamp.
- Fiska med metspö och kastspö längs kusten och i de fem största sjöarna (Mälaren, Vättern, Vänern, Hjälmaren och Storsjön).
- Du får göra upp eld om du är försiktig. Elda inte direkt på en klippa, den kan gå sönder. Det är bäst att elda där det finns en särskild plats för eldning. På sommaren är det ofta förbjudet att elda, för att elden lätt kan sprida sig. Kolla upp om du kan elda innan.

Det här får du inte göra i naturen

- Du får inte gå över en tomt, trädgård eller odlingar.
- Du får inte köra bil, motorcykel eller moped i naturen, där det inte finns en väg.
- Du får inte elda om det är mycket torrt väder eller blåser hårt. Då kan elden sprida sig.
- Du får inte skada träd eller buskar.
- Du får inte ta växter, bär, blommor eller grönsaker som växer i trädgårdar, odlingar eller på åkrar.
- Lämna inte kvar eller kasta skräp. Burkar, glas, plast och annat skräp kan skada djur och människor.
- Du får inte jaga, störa eller skada djur. Det är förbjudet att ta fågelägg eller röra djurens bon, ägg och ungar.
- Du får inte fiska utan tillstånd i sjöar och vattendrag (mindre vattendrag än de fem största sjöarna). Du behöver inte tillstånd för att fiska med metspö, kastspö vid kusten.

- Hundar får inte vara lösa i naturen mellan 1 mars och 20 augusti. Då har djuren ungar. En lös hund kan skrämman och skada djuren. Det är bäst att ha en hund kopplad i naturen.

Prata om allemansrätten

- Vilka saker på listan "Du får göra"... har du testat?
- Hur vet du om en blomma är fridlyst (skyddad)?
- Vet du vilka svampar som går att äta?
- Har du gjort upp eld i naturen?

Tips!

- Många gillar att grilla när det är fint väder. Det här är viktigt att tänka på om du ska grilla: Se video på Youtube; Allemansrätten grilla Sv text. 2 min.

Övning: Planera en utflykt i naturen

Många gillar att åka på utflykt med vänner eller familj. Det kan vara korta utflykter till parken, eller en längre utflykt där ni sover i tält. Ni kanske vill bada eller gå i skogen? Nu ska ni planera en utflykt tillsammans och berätta för varandra hur ni har tänkt.

Oftast behövs inga speciella kläder, men tänk på att vädret kan ändras snabbt. Ska ni packa en extra varm tröja eller regnjacka? Packar ni något att äta eller dricka? Vill ni ha något att sitta på i skogen?

Sitt två och två och planera i ungefär 15 minuter. Skriv ner. Sedan berättar ni för resten av gruppen.

- Bestäm en plats ni vill åka till.
- Behöver ni barnvagn eller rullstol?
- Hur åker ni dit? Kolla i Kollektivtrafikens app hur ni åker dit, vilken tid som är bra att åka och komma hem.
- Vad tar ni med er för matsäck?
- Vad ska ni göra och se?
- Vad är bra att ta med sig?
- Hur lämnar ni platsen när ni åker hem?

Hejdå!

Nu är det slut för idag. Låt alla berätta vad de tyckte om träffen. Är det någon som vill åka på utflykt?

Till dig som leder studiecirkeln: Tacka alla för att de har varit med. Berätta eller bestäm tillsammans när ni träffas nästa gång.

Ordlista träff 4

Allemansrätten: En lag i Sverige som säger att alla får vara i naturen, även på mark som någon äger, om man är försiktig och inte skadar naturen.

Exempel: Tack vare allemansrätten får vi plocka bär och svamp i skogen.

Skräpa ner: Att kasta sopor och annat avfall i naturen.

Exempel: Du får inte skräpa ner i naturen.

Fridlyst: Växter eller djur som är skyddade av lagen och som man inte får plocka, skada eller störa.

Exempel: Vissa blommor är fridlysta.

Tomt: Marken precis runt ett hus, som ofta är en trädgård.

Exempel: Du får inte gå över någons tomt.

Odlingar: Platser där man odlar växter för mat, till exempel åkrar.

Exempel: Man får inte ta grönsaker från odlingar.

Tillstånd: Ett lov eller en officiell rättighet att göra något.

Exempel: Du behöver tillstånd för att fiska i de flesta sjöar.

Kollektivtrafik: Gemensamma transportmedel som buss, tåg, tunnelbana.

Exempel: Vi kan kolla kollektivtrafikens app för att se hur vi åker dit.

Matsäck: Mat som man tar med sig att äta ute, till exempel på en utflykt.

Exempel: Vad ska ni ta med er för matsäck?



Träff 5

Klimatförändringar och klimaträttvisa

Idag ska vi prata om hur klimatförändringar och rättvisa hänger ihop. Vi ska prata om hur människor påverkar klimatet, och hur vi drabbas av att jorden blir varmare. Hur vi lever här i Sverige påverkar hur andra människor kan leva. Klimatförändringarna drabbar fattiga och utsatta människor hårdare. Torka, översvämningar och andra naturkatastrofer gör att människor måste fly. Det kan också bli konflikter om naturens resurser. Samtidigt har människor olika möjligheter att göra val som är snällare för klimatet och miljön. Vad kan och vill ni göra?

Runda

Ta en runda och låt alla säga:

- Hur mår du idag?
- Har du planerat en utflykt? Hur gick det?

Prata om klimatförändringar

När vi kör bil, flyger eller värmer våra hus med olja eller gas, släpper vi ut gaser som skadar klimatet. Farliga gaser är tex. koldioxid och metan.

Vi släpper ut för mycket av dessa gaser och skadar också naturen på andra sätt. Det gör att klimatet förändras och hotar framtida generationers möjlighet att leva bra på jorden.

Det här händer på grund av klimatförändringar:

- Temperaturen på jorden blir högre
- Det blir mer torka
- Det blir fler stormar och översvämningar – naturkatastrofer
- Isar smälter och havet stiger

Klimatförändringar gör det redan nu svårare för människor att leva. Vissa kan inte längre odla eller få tillräckligt med vatten och måste flytta. Det blir också fler bråk och konflikter om mat, vatten och mark, vilket ibland leder till krig.

- Hur har du märkt av klimatförändringarna?
- Är du orolig över framtiden?

- Vad tycker du borde göras för att bromsa klimatförändringarna?

Fakta om effekter av klimatförändringar

Resurser tar slut När det blir varmare finns det mindre vatten, mat och mark att odla mat på. Människor kan börja bråka om det som finns kvar. Exempel: I Sahelregionen i Afrika har torka och dåliga skördar gjort att det har blivit konflikter om vattenkällor och mark som djur kan gå och äta på, betesmarker.

Klimatflyktingar och att flytta Vissa människor måste lämna sina hem på grund av torka, översvämningar eller bränder. Det kan bli problem i städer när många flyttar dit. Exempel: I Mellanöstern och Nordafrika har torka och brist på vatten gjort att många människor flyttar till städer, vilket har lett till sociala och politiska konflikter.

Ekonomi och politik När isar smälter på Arktis finns nya möjligheter att hämta mineraler, olja och gas, och nya sjövägar på haven öppnas. Exempel; Ryssland, USA, Kanada, Danmark är länder som alla vill ha dessa områden till sina områden. USA föreslog att de skulle köpa Grönland av Danmark. De tänker inte på människorna som bor där och vad dem vill. Det skapar oro mellan länder som då använder mera pengar till militären för att visa sig starka, det kan leda till konflikter och ockupering av nya områden i framtiden.

Extremväder

Titta på filmerna från Kenya, Indien och USA.

Extrem torka i Kenya 2024: <https://www.tv4play.se/korthet/5c22a78b118634bf9c72/extrem-torka-i-kenya-det-ar-katastroflage>

Värmebölja i Indien: <https://www.svt.se/nyheter/utrikes/varmebolja-i-indien>

Skogsbrand i USA 2025: <https://www.tv4play.se/korthet/bce4e65a5d0e6934c744/tiotusentals-byggnader-hotas-av-okontrollerad-skogsbrand-i-usa>

Prata tillsammans:

- Vad känner du när du ser filmerna?
- Varför gör inte alla länder mer för att stoppa klimatförändringar?

Prata om vad vi kan göra

- Vilka vet du som kämpar för klimatet?
- Hur kan du påverka själv?
- Vad kan vi göra tillsammans?
- Vilka har mest makt att påverka klimatet?

Prata om klimatförändringar med barn

Många barn och unga är oroliga för klimatet. De tänker mycket på framtiden och känner sig oroliga för klimatet. Mer än hälften av ungdomarna i Sverige är arga och vill att vuxna ska göra mer för klimatet. Du som förälder eller mor- eller farförälder är viktig för att ge hopp och visa att du bryr dig.

Prata tillsammans:

- Hur kan vi prata med barn om klimatförändringar?
- Vad kan vi göra med barnen för att hjälpa klimatet?

Till dig som leder studiecirkeln: Hjälp gruppen genom att fylla på med dessa svar:

- 1. Lär dig mer själv** Läs om klimatet så att du kan svara på barnens frågor. Det finns information hos WWF, Naturskyddsföreningen och SMHI.
- 2. Gör något själv** Visa att du bryr dig om klimatet genom att till exempel köra mindre bil, äta mindre kött eller återvinna. Barn ser vad vuxna gör.
- 3. Fråga barnet** Fråga: "Hur tänker du om klimatet?" Lyssna på vad barnet säger. Om barnet är intresserat, prata mer. Om barnet är oroligt, prata om känslorna.

- 4. Berätta sanningen, men ge hopp** Berätta att klimatet ändras och att det är allvarligt. Men berätta också att det finns människor och organisationer som jobbar för att lösa problemen.

- 5. Prata om känslor** Det är okej att känna sig ledsen eller orolig. Prata med barnet om dessa känslor. Om barnet är mycket oroligt, prata om vad ni kan göra tillsammans för att hjälpa klimatet



Hejdå!

Nu är det slut för idag. Låt alla berätta vad de tyckte om träffen. Säg något som ger er hopp om framtiden.

Till dig som leder studiecirkeln: Tacka alla för att de har varit med.

Ordlista träff 5

Klimatförändringar: Stora ändringar i jordens klimat under lång tid, oftast på grund av att människor släpper ut dåliga gaser.

Exempel: Klimatförändringar gör att jorden blir varmare.

Koldioxid: En gas som släpps ut när vi kör bil, flyger eller använder fossila bränslen. Det är en av de viktigaste gaserna som gör att klimatet ändras.

Exempel: Att köra mindre bil minskar koldioxidutsläppen.

Metan: En annan gas som skadar klimatet, till exempel från sopor och jordbruk.

Exempel: Metan är en viktig gas som påverkar klimatet.

Naturkatastrofer: Stora och allvarliga händelser i naturen som orsakar mycket skada, till exempel stormar, översvämningar eller torka.

Exempel: Klimatförändringar leder till fler naturkatastrofer.

Torka: En lång period utan regn, när marken blir torr och det inte finns tillräckligt med vatten.

Exempel: Extrem torka kan leda till att människor måste flytta.

Översvämningar: När det kommer för mycket vatten, så att marken och hus blir täckta av vatten.

Exempel: Översvämningar kan förstöra hus och odlingar.

Resurser: Saker som finns i naturen och som människor behöver, som vatten, mat och mark att odla på.

Exempel: När resurserna tar slut kan det bli konflikter.

Konflikter: Bråk eller strider mellan människor eller grupper.

Exempel: Brist på vatten kan leda till konflikter.

Extremväder: Väder som är mycket mer intensivt än vanligt, till exempel mycket starka stormar, kraftig torka eller extrem hetta.

Exempel: Filmen visar extremväder i Kenya med svår torka.

Ångest: En stark känsla av oro och rädsla.

Exempel: Många unga känner ångest för klimatet.



Träff 6

Biologisk mångfald

Idag ska vi prata om biologisk mångfald. Biologisk mångfald betyder att det finns många olika växter och djur - på samma plats. Det är bra för naturen. Biologisk mångfald gör naturen bättre på att stå emot klimatförändringar. Alla djur och växter hänger ihop och påverkar varandra, det kallas för ett ekosystem. Naturen ger oss många saker. Frisk luft och rent vatten, ämnen till mediciner och mat.

Vi ska prata om varför den biologiska mångfalden minskar, varför det är farligt och hur vi kan hjälpa hotade arter att trivas och överleva.

Runda

Ta en runda och låt alla säga:

- Hur mår du idag?
- Vad fick du för känslor efter förra träffen?

Övning: Gräsmatta och blomsteräng

En plats med liten biologisk mångfald är en kortklippt gräsmatta. Här finns mycket av samma gräs. En plats med stor biologisk mångfald är en äng. Här finns många olika blommor, växter och insekter.



Prata tillsammans

- Vad är skillnaden mellan bilderna?
- Hur många svenska namn på växter kan ni?
- Hur har ni lärt er dem?

Tips!

Studiefremjandet arbetar tillsammans med Naturskyddsföreningen för att fler ska hjälpa den biologiska mångfalden. Längs många vägar växer många olika blommor – som en blomsteräng. Läs mer om hur du kan vara med och bidra till världens längsta blomsteräng på Studiefremjandets hemsida, sök på **Kom igång: så får du vägganten att blomma**

Hotet mot den biologiska mångfalden

Läget för den biologiska mångfalden är dåligt. Fler arter än någonsin håller på att försvinna för alltid och många naturområden förändras. I Sverige är det största hotet att platser att odla på växer igen och att skog huggs ner. Gamla ängar med många olika växter växer igen när djur inte längre äter där. När gräsmarker blir till skuggiga skogar, kan arter som behöver sol och värme inte överleva.

Att hugga ner skog är också ett stort hot. I Sverige huggs fortfarande gammal skog ner, skog som har fått växa länge. I dessa skogar lever många olika arter som inte klarar av att skogen huggs ner och att nya träd

På andra platser i världen finns andra hot. Att hugga ner skogar för att göra stora jordbruksmarker är ett stort problem för många arter. Andra hotas av att människor jagar djur som man inte får jaga, tjuvjakt, och för mycket fiske.

Det är bra när det är många blommor på en äng eller gräsmatta. Har man en gräsmatta är det bra att inte klippa hela. Fler naturområden behöver skyddas, odlas upp igen och bli vildare. Föroreningar och utsläpp av dåliga gaser behöver minska.

Övning: Hjälp våra pollinatörer

Pollinatörer är viktiga för att de hjälper blommor att göra frön och frukt. När bin flyger från blomma till blomma, flyttar de pollen. Det gör att växterna kan föröka sig.

Med mindre pollinatörer skulle vi få mycket mindre frukt, bär och grönsaker. Många djur och människor är beroende av det pollinatörerna gör. De hjälper alltså naturen att fungera som den ska. Så även om man kanske blir rädd för ett bi eller insekt, döda den inte.

Exempel på pollinatörer är:

- Bin
- Fjärilar
- Humlor
- Flugor



Så, utan pollinatörer – mindre mat och färre växter!

Sök efter en film om biologisk mångfald och titta tillsammans. Det finns filmer på UR.se.

Prata i grupper

- Vad kan vi göra för den biologiska mångfalden?
- Vad skulle ni kunna göra tillsammans med era barn?

Tips! Odl

Ett sätt vi kan hjälpa till är att odla mer blommor och växter. På många platser finns det koloniträdgårdar och kolonilotter att hyra från kommunen. Man kan också fråga hyresvärden om man får ställa odlingslådor utanför huset. Har du ingen egen trädgård eller kolonilott kan du kanske odla blommor på balkongen?

Starta en studiecirkel för att lära dig mer!

Ett annat sätt att hjälpa pollinatörer är att göra insekshotell. De går att köpa eller skapa tillsammans. Många barn får göra insekshotell på träslöjden i skolan. Har dina barn gjort insekshotell?

Hejdå!

Nu är det slut för idag. Låt alla berätta vad de tyckte om träffen. Säg något som ger er hopp om framtiden.

Till dig som leder studiecirkeln: Tacka alla för att de har varit med.

Ordlista träff 6

Biologisk mångfald: Att det finns många olika sorters djur och växter i ett område. Det är viktigt för att naturen ska må bra.

Exempel: En blomsteräng har stor biologisk mångfald.

Ekosystem: Ett område i naturen där växter, djur och den icke-levande naturen (som vatten och luft) samarbetar och påverkar varandra.

Exempel: Alla djur och växter hänger ihop i ett ekosystem.

Hotade arter: Djur- eller växtarter som riskerar att försvinna för alltid om vi inte skyddar dem.

Exempel: Biologisk mångfald minskar när hotade arter försvinner.

Odlingslandskap: Mark där människor odlar mat eller har djur som betar.

Exempel: Att odlingslandskap växer igen är ett hot mot biologisk mångfald.

Föroreningar: Dåliga ämnen i luften, vattnet eller marken som skadar miljön.

Exempel: Utsläpp och föroreningar behöver minska.

Pollinatörer: Djur, ofta insekter som bin och fjärilar, som hjälper blommor att bilda frön och frukt genom att flytta pollen.

Exempel: Utan pollinatörer får vi mindre frukt och grönsaker.

Koloniträdgårdar/Kolonilotter: Små trädgårdar som man kan hyra, ofta i städer, för att odla egna grönsaker och blommor.

Exempel: Att hyra en kolonilott är ett sätt att odla.

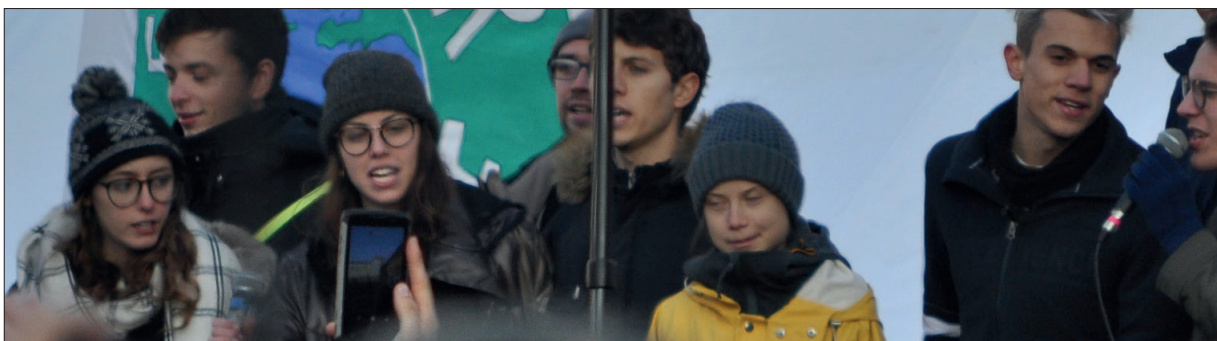
Insektshotell: Små hus eller konstruktioner som man sätter upp för att insekter ska kunna bo där. De hjälper pollinatörer.

Exempel: Att sätta upp insektshotell är bra för insekterna.



Träff 7

Ett hållbart liv



Under den här studiecirkeln har vi pratat om miljö, klimat och hållbarhet. Men också om livet, familjen och vardagen. Vi har lärt oss och testat nya saker. Detta är sista träffen. Nu ska vi tänka på vad vi har lärt oss och hur det påverkar vad vi tycker och tänker. Kanske vill vi ändra något i hur vi lever? Kanske vill vi försöka påverka andra? Vi kan göra val som är bra för oss och våra familjer, för andra människor och för klimatet.

Vi ska prata om vad ett hållbart liv betyder för oss. Tänk på allt vi kan göra tillsammans!

Runda

Ta en runda och låt alla säga:

- Hur mår du idag?
- Hur känns det att det är sista träffen?

Titta bakåt

Under första träffen satte ni upp mål för er själva. Saker ni ville lära er och göra under studiecirkeln. Ta fram era mål och läs dem för er själva. Tänk på om ni har lyckats med att nå era mål.

- Vad har du lyckats med?
- Vad är du stolt över?
- Finns det något du vill lära er mer om?

Greta Thunberg - Du är aldrig för liten för att göra stor skillnad

Ibland kan det kännas svårt att leva hållbart. Det kan vara dyrt, krångligt och ta tid. Men för att vi ska kunna fortsätta leva på den här planeten behöver vi alla göra något. Det krävs att hela samhällen ändrar sig och

att alla hjälps åt. Vi kan påverka politiker och de som bestämmer.

Samtidigt kan våra samhällen bli mer rättvisa och demokratiska. Det är möjligt, men det kommer inte att hända av sig självt. Fler och fler engagerar sig, och du kan vara med.

En person som har inspirerat många att göra något för klimatet är Greta Thunberg. Greta började strejka från skolan på fredagar för att uppmärksamma att klimatkrisen är ett stort problem. Tillsammans med sina vänner startade hon rörelsen Fridays for Future. Rörelsen har inspirerat många unga människor i hela världen att göra samma sak.

Hon pratar om forskning och säger att politiker och andra människor med makt måste ta ansvar. De behöver ändra hur vi använder jordens resurser, så att framtida generationer kan leva på en frisk och hållbar planet.

Greta Thunberg är en av många aktivister, forskare och andra människor som kämpar för klimatet.

- Vad kan vi lära oss av Greta?
- Hur pratar dina barn om klimatet?
- Känner du till någon annan person som har kämpat för miljön eller klimatet i andra delar av världen?

Titta framåt

Nu ska ni titta framåt. Tänk på allt ni har lärt er om att leva hållbart.

Hur vill ni använda det ni har lärt er? Vad är viktigt för er, och vilken skillnad vill ni bidra till?

Titta tillsammans på studiecirkelns olika teman för att komma ihåg vad vi har pratat om.

1. Tänk och skriv ner era idéer.
2. Låt alla berätta för varandra.

Ändra vanor

Vi människor gillar att göra som vi alltid har gjort. Vanor är saker vi gör utan att tänka på det. Vanor hjälper hjärnan att spara energi och tankekraft. Att ändra vanor är ofta svårt och tar mer energi. Men när vi lär oss hur vi fungerar, blir det lättare att ändra vanor. Läs tipsen och prata om vad ni behöver tänka på för att lyckas med nya vanor.

Läs tipsen för att ändra vanor. Finns det någon vana du vill ändra? Tänk i par på hur ni kan använda tipsen.

Tips för att ändra vanor:

1. **Fokusera på en sak:** Ändra en sak i taget, istället för att försöka ändra allt.
2. **Börja med något litet:** Starta med en liten ändring som du lätt kan lyckas med. Vänta tills det har blivit en vana innan du kanske gör det svårare. Fira när du lyckas!
3. **Välj med hjärtat:** Skriv ner en enkel och tydlig mening om varför det är viktigt för dig att få en ny vana. Det kan hjälpa när det känns svårt.
4. **Ta hjälp av andra:** Berätta för vänner och bekanta vad du vill göra, för att få hjälp från dem. Jobba tillsammans med andra.

5. **Var snäll mot dig själv:** Räkna med att det kommer att vara svårt ibland. Var lika positiv och uppmuntrande mot dig själv som du skulle vara mot en god vän.

Prata om hur föräldrar kan göra skillnad

Genom att ta hand om vår planet och skapa hållbara vanor kan vi ge barnen en värld där de kan växa upp, må bra och uppfylla sina drömmar. En frisk planet betyder ren luft, rent vatten och en stark natur, vilket är grunden för ett friskt och bra liv. Det handlar inte bara om att skydda miljön utan också om att visa våra barn hur man tar ansvar för vår gemensamma framtid. Låt oss tillsammans bygga en värld där kommande generationer kan må bra och känna sig trygga.

Läs listan med förslag på hur du kan leva mer miljövänligt som förälder. Är det några tips som du gör eller kan tänka dig att prova?

1. Mat och dryck

- **Hemlagad barnmat:** Gör egen barnmat istället för att köpa färdig. Det minskar avfall och kan vara hälsosammare.
- **Ät efter säsong:** Lär barn om säsongens grönsaker och frukter, och ät mat som är odlad nära.
- **Miljösmarta mellanmål:** Ha frukt, nötter och grönsaksstavar istället för redan paketerade snacks.

2. Kläder och utrustning

- **Second hand:** Köp begagnade barnkläder, leksaker och utrustning som barnvagnar och sängar. De växer snabbt ur allt.
- **Låna och byt:** Var med på klädbytdagar eller låna större saker som bilbarnstolar och cyklar från andra föräldrar.
- **Fritidsbanken:** Låna fritidsutrustning (till exempel hjälm, skridskor, hockeyklubbor, fotbollar med mera) på Fritidsbanken.
- **Laga:** Laga kläder eller gör om dem till nya plagg som barnen kan använda längre.

3. Blöjor och hygien

- **Tygblöjor:** Byt ut engångsblöjor mot tvättbara tygblöjor.
- **Naturliga hygienprodukter:** Använd miljövänliga tvålar, krämer och schampo för både dig och dina barn. Använd rapsolja istället för babyolja.

4. Leksaker och underhållning

- **Miljövänliga leksaker:** Välj träleksaker eller saker gjorda av återvunnet material.
- **Gör leksaker själv:** Gör pyssel och leksaker tillsammans med barnen av återvunna material.
- **Välj kvalitet:** Köp leksaker som håller längre och undvik plast som lätt går sönder.

6. Transport

- **Gå eller cykla:** Välj att gå, cykla eller åka kollektivtrafik för dagliga resor när det går.
- **Samåkning:** Att tex. åka tillsammans i samma bil till skolan eller aktiviteter med andra föräldrar.
- **Cykelvagnar:** Köp eller låna en cykelvagn för att köra små barn miljövänligt.

7. Lär barnen om hållbarhet

- **Utforska naturen:** Gå på utflykter i skogen, cykla eller odla tillsammans. Det gör att barnen lär sig mer om miljön.
- **Ge goda vanor:** Lär barn att stänga av lampor, använda vatten sparsamt och tänka efter innan de köper nytt. **Var ett gott exempel:** Barn lär sig mest av det de ser – visa dem genom dina egna val!

Hejdå!

Nu är studiecirkeln slut. Genom att ha varit med i den här gruppen och lärt oss tillsammans har vi bidragit till positiv förändring. Med mer kunskap kommer förhoppningsvis viljan att bidra till en hållbar värld och rättvis värld. Vi kan göra det tillsammans med våra barn för att framtida generationer ska kunna leva bra liv.

Låt alla berätta

- Vad var bäst med studiecirkeln?
- Vad vill du säga till gruppen?

Till dig som leder studiecirkeln: Tacka alla för att de har varit med i studiecirkeln. Bestäm tillsammans om ni vill fortsätta att träffas och prata om något tema lite mer?



Ordlista träff 7

Agera: Att göra något, att handla.

Exempel: Vi behöver agera för att bromsa klimatförändringarna.

Engagera sig: Att vilja vara med och arbeta för något, att bry sig mycket om något.

Exempel: Fler och fler engagerar sig för klimatet.

Klimatkrisen: Den allvarliga situationen med klimatförändringar som hotar jorden och framtiden.

Exempel: Greta Thunberg strejkade för att uppmärksamma klimatkrisen.

Uppmärksamhet: När många människor lägger märke till något.

Exempel: Greta Thunberg fick mycket uppmärksamhet i hela världen.

Hållbar konsumtion: Att köpa och använda saker på ett sätt som är bra för miljön och framtiden, så att vi inte slösar med jordens resurser.

Exempel: Greta har gett hopp för att arbeta hårt för hållbar konsumtion.

Vanor: Saker vi gör ofta utan att tänka så mycket på det.

Exempel: Att ändra vanor kan vara svårt.

Kollektivtrafik: Gemensamma transportmedel som buss, tåg eller tunnelbana.

Exempel: Att åka kollektivtrafik är ett miljövänligt val.

Samåkning: När flera personer åker i samma bil tillsammans till samma plats.

Exempel: Man kan ordna samåkning till skolan.

Fritidsbanken: En plats där man kan låna sport- och fritidsutrustning gratis.

Exempel: På Fritidsbanken kan man låna skridskor.

Rörelse:

En rörelse är en grupp människor som arbetar tillsammans för en viktig fråga eller förändring. Personerna i gruppen har samma mål och vill påverka samhället.

Exempel: Fridays for Future är en rörelse för klimatet.

